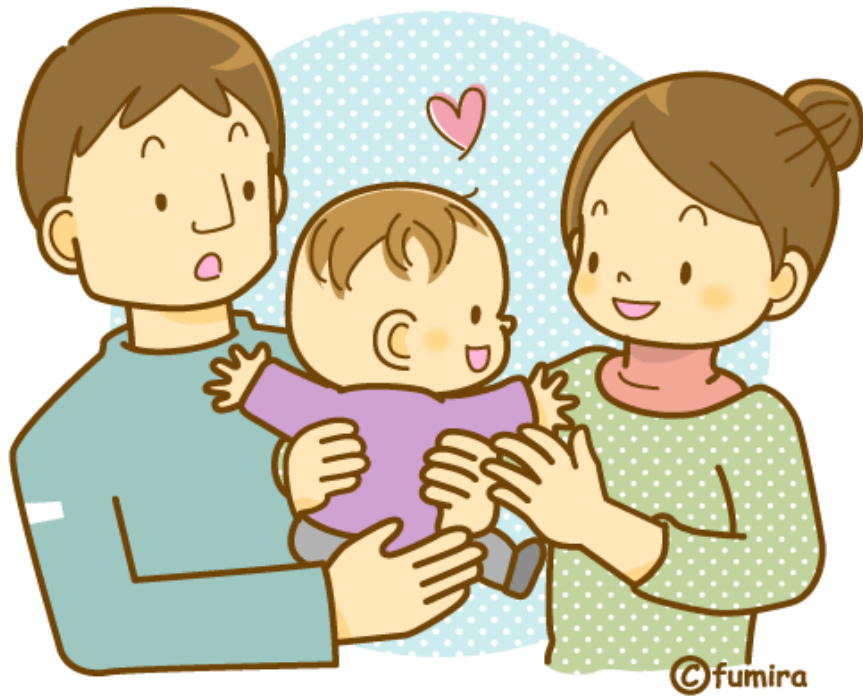


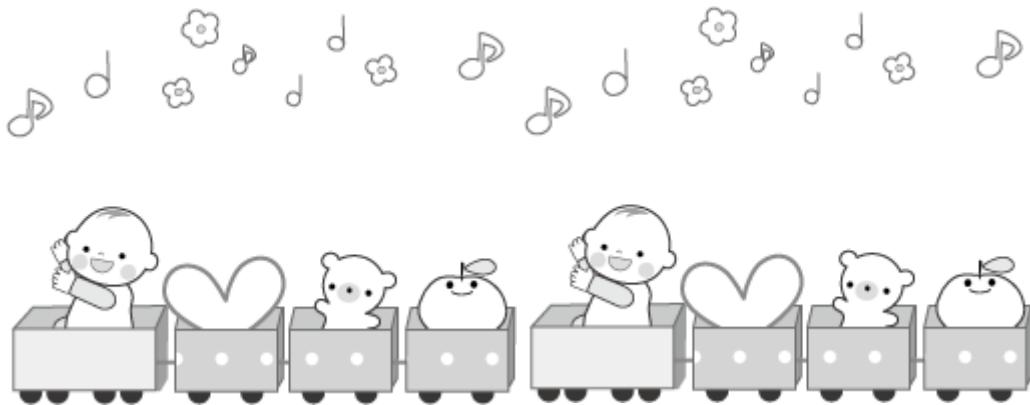
# ハロー・マザークラス

母親・父親教室



## ハローマザークラス もくじ

	ページ
1 マタニティカレンダー	2
2 妊娠中の生活	3
3 妊娠中の注意すべき症状と対応	4
4 赤ちゃん誕生までの経過	6
5 おっぱいをあげよう	8
6 妊婦体操	11
7 赤ちゃん用品	15
8 こんにちは赤ちゃん	16
9 赤ちゃんの快適な環境づくり	17
10 家族計画	19
11 もうすぐお父さん	20
12 子育てを応援する制度について	22
13 お母さんと赤ちゃんの栄養	26
14 お母さんと赤ちゃんの歯の健康	30
15 赤ちゃんをお風呂にいれよう	34



イラスト：わんパグより